el Popular
Jueves 4 de setiembre del 2025 | Año 40 | Nº 15.014
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25



PODER JUDICIAL ORDENÓ SU INMEDIATA EXCARCELACIÓN

Ex presidente abandonará el penal de Barbadillo donde cumplía mandato de prisión preventiva. Juez declaró fundado el recurso de apelación que presentó su defensa. PÁGINA 3

LIBERAN A VIZCARRA

OTRA MASACRE

Asesinan a cuatro personas en descampado en Cañete. PÁG. 3

NUEVA SENTENCIA

Condenan a más de 13 años de cárcel a Toledo por el caso Ecoteva. PÁG. 4

DECENAS DE PERSONAS LO HAN PERDIDO TODO Y CLAMAN AYUDA

✚ Adulto mayor fue rescatado de casa en llamas cuando había perdido las esperanzas de salir. ✚ Ambulante alertó a familias a salir de sus viviendas para evitar una tragedia.

Francisco Erazo

Se quedaron en la calle. Un incendio de grandes proporciones arrasó con al menos siete viviendas en la zona de Catalino Miranda, dejando a varias familias sin hogar.

Según relataron los vecinos, una vendedora ambulante de comida fue quien dio la primera alerta al notar que el fuego comenzaba a extenderse por las casas colindantes. Las llamas se propagaron rápidamente debido a los fuertes vientos.

"He perdido absolutamente todo", contó Judith, una de las afectadas. "Cinco minutos más y yo me moría ahí", agregó, aún conmovida y solicitó a las autoridades competentes que se investiguen las causas del siniestro.

ATRAPADO ENTRE LLAMAS

La emergencia dejó a un adulto mayor de 85 años atrapado entre las llamas y el humo. Su sobrino Fidel (65) relató que ambos se encontraban dentro de su casa cuando comenzó el incendio. Aunque él logró escapar a tiempo, su tío quedó atrapado y fue rescatado en estado crítico.

"A mi tío lo han llevado al Casimiro Ulloa por el humo", contó Fidel. El adulto mayor permanece internado en condición delicada.

MENORES AFECTADOS

Yasmín, otra vecina afectada, narró que su hija de solo dos años se encontraba en el segundo piso cuando el fuego comenzó. Afortunadamente, lograron salir a tiempo. No obstante, la menor fue trasladada al hospital como medida preventiva.

"Gracias a Dios pudieron salir, pero igual está siendo observada para descartar cualquier complicación", expresó la madre. Las consecuencias del incendio son devastadoras. Decenas de personas, incluidos adultos mayores y niños, perdieron todas sus pertenencias. Al menos ocho escolares perdieron sus útiles, mochilas, uniformes y materiales educativos. Muchos vecinos no tienen un lugar donde pasar la noche.

Fuego consume siete casas



EL FUEGO AVANZÓ RÁPIDAMENTE POR EL LUGAR. MUCHOS SE QUEDARON EN LA CALLE.

DETIENEN A SUBOFICIAL DEL EJÉRCITO

Cayó por coima



HABRÍA RECIBIDO 5.000 SOLES.

Un suboficial de las Fuerzas Armadas fue detenido en flagrancia tras recibir una coima de S/5.000 en San Borja. La operación fue ejecutada por la Dirección Contra la Corrupción de la Policía Nacional (Dircocor), gracias a la denuncia de un ciudadano.

El detenido fue identificado como el suboficial de tercera del Ejército, Jhoel Albert Roncal Rodríguez, de 41 años. Según la denuncia, habría pedido la coima a cambio de agilizar trámites internos y ofrecer beneficios económicos a un ciudadano dado de baja recientemente.

Se supo que Roncal Rodríguez habría ofrecido gestionar el cobro de beneficios sociales y viáticos por montos que oscilarían entre 18 mil y 23 mil soles. También prometió alterar registros administrativos sobre la situación legal del denunciante.

ABUELITA DE 78 AÑOS LO DENUNCIÓ

Vecino le quitó su casa



VIVE DE LA CARIDAD DE LOS VECINOS.

Entre lágrimas doña Carmen, de 78 años, denunció a un sujeto que se quedó con su departamento, donde ahora vive con toda su familia en Barranco.

"Yo lo puse de socio a Ernesto León, él me preparó un departamento a mi pedido, yo lo había puesto como socio. Y en vez de darme el departamento, se lo quedó y metió a toda su familia", dijo llorando la anciana. Ella vive de la caridad de los vecinos junto con su perro, pide ayuda a la alcaldesa de Barranco y a la ministra de la Mujer.

el Popular
Jueves 4 de setiembre del 2025
Año 40 | Nº 15.014
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

DECLARAN FUNDADO RECURSO DE APELACIÓN PRESENTADO POR SU DEFENSA

Poder Judicial ordena la excarcelación de Vizcarra

✚ Ex presidente deberá abandonar penal Barbadillo.

A menos de un mes de ingresar al penal Barbadillo, la Tercera Sala Penal Nacional de la Corte Superior emitió ayer un fallo que ordena la inmediata excarcelación del ex presidente Martín Vizcarra, tras declarar infundado el requerimiento fiscal de variación de prisión preventiva en su contra.

La decisión de la Corte se relaciona con las investigaciones por los presuntos delitos de cohecho pasivo propio en los casos Lomas de Ilo y Hospital Regional de Moquegua, en agravio del Estado.

La resolución judicial, emitida por los magistrados Enríquez Sumerinde, Magallanes Rodríguez y Javiel Valverde, declara fundado en parte el recurso de apelación presentado por la defensa de Vizcarra contra la Resolución N.° 11 del 13 de agosto de 2025, que había impuesto cinco meses de prisión preventiva contra el ex mandatario.

En su fallo, la sala revocó dicha resolución y ordenó la liberación inmediata del ex mandatario, especificando que esta medida aplica "siempre y cuando no medie en su contra otro mandato de prisión preventiva vigente, dictado por autoridad competente".

El ex presidente Martín Vizcarra, quien cumplía prisión preventiva en el penal de Barbadillo en Ate, presentó su apelación el pasado 29 de agosto, tras entrar al penal Barbadillo el 15 de agosto. Durante la audiencia, el ex mandatario defendió su arraigo familiar y laboral, asegurando que no representa un riesgo de fuga.



SOLO ESTUVO UN MES EN PRISIÓN.



A su favor

La Sala cuestionó la motivación de la resolución que dispuso la prisión, por considerar que no se demostró que el acusado hubiera incurrido en actos que justificaran el cambio de medida.

RECIBIÓ BALAZO POR LA ESPALDA

Un desayuno mortal

Luis Aquituari tomaba desayuno para alistarse e ir a trabajar, cuando la fatalidad le llegó. Una bala perdida le impactó por la espalda y murió a los pocos minutos. El proyectil vino del fuego cruzado entre la Policía y traficantes de terrenos, ocurrido a pocas cuadras de la casa del joven.

La Policía llegó al predio ocupado, en San Juan Bautista, para recuperar el terreno, mientras los invasores se defendían con palos y piedras, lo que derivó en un enfrentamiento con disparos que causó pánico en la zona. Cuatro agentes resultaron heridos de bala y un civil murió.

"Mi hijo no tiene la culpa de nada, él estaba tranquilo en su casa, desayunando y se ha caído", comentó entre lágrimas la madre del joven.



FUE UNA BALA PERDIDA.

EN CORTO



PNP CAPTURA A 'LA PROFESORA DE LA DROGA'

Ana María Rosales Goicochea fue capturada por agentes de la Policía en Lima Norte acusada de narcotráfico. Alias 'La profesora de la droga', difundía en internet tutoriales donde enseñaba cómo extraer droga camuflada en productos de uso cotidiano. Según las investigaciones preliminares, Rosales sería la principal proveedora de estupefacientes hacia Europa.



60 ACCIDENTES DE TRÁNSITO EN AGOSTO

En agosto se registró más de 60 accidentes de tránsito en la capital y muchos graves. Sobre todo ocurre con los vehículos menores y lineales que no respetan las normas de tránsito, la imprudencia hace que hayan sido arrollados por los vehículos. En el cruce de la avenida La Molina con Javier Prado y óvalo La Fontana, en La Molina, es donde más accidentes han ocurrido.

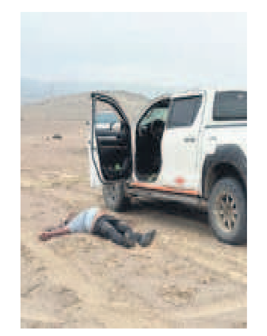


MASACRE AL SUR DE LIMA.

POLICÍA ATRAPÓ A BALAZOS A ROBACARROS

Matan a cuatro en un descampado en Cañete

Un nuevo crimen sacude a Cañete. En un descampado en el sector conocido como CETEC, en las pampas de Con Con, cuatro personas fueron acribilladas. Entre las víctimas se encuentra un dirigente y sus otros tres acompañantes identificados como Miguel Ángel Gutiérrez Herrera, José Luis Gutiérrez Herrera, Juan Choque Palomino y Manuel Yauri.



De acuerdo a las primeras investigaciones, los presuntos sicarios habrían interceptado la camioneta APE-843 en la que iban las víctimas, y aunque uno intentó huir, fue alcanzado por los disparos. En tanto, los otros tres acompañantes fueron también ultimados a un lado del vehículo.

Entre las hipótesis del crimen ocurrido al sur de la región Lima, se presume un presunto ajuste de cuentas por tráfico de terrenos.

REOS QUE LIDERARON MOTÍN EN CAJAMARCA

Los llevan a Challapalca

Se trasladó a 15 internos de alta peligrosidad al penal de Challapalca, luego que estos sujetos lideraran un motín en Cajamarca el 30 de agosto, donde dos agentes de seguridad fueron tomados como rehenes. El traslado estuvo a cargo del Instituto Nacional Penitenciario (INPE).

La medida fue ejecutada con el objetivo de imponer el principio de autoridad y garantizar la seguridad penitenciaria. El operativo contó con la participación de 60 agentes del Grupo de Operaciones Especiales (GOES) del INPE, además de 30 efectivos de la Oficina Regional Norte (Chiclayo) y 30 de Lima. De manera simultánea, se realizó una requisa en los pabellones 1, 4, 5 y 7 del penal cajamarquino.



QUINCE INTERNOS.

A ALEJANDRO TOLEDO POR EL CASO ECOTEVA

Lo condenan a 13 años de cárcel

✚ Es la segunda sentencia por casos de corrupción contra el ex presidente.

El Poder Judicial dictó 13 años y cuatro meses como sentencia contra Alejandro Toledo Manrique, por el caso Ecoteva Consulting Group, investigación que se arrastra desde hace más de una década y que se convirtió en símbolo de la lucha contra la corrupción de alto nivel en el país.

La Novena Sala Penal Liquidadora, tras evaluar las pruebas presentadas por el Ministerio Público, declaró fundado en parte el pedido de la Fiscalía y determinó que Toledo actuó en coordinación con representantes de Odebrecht para canalizar sobornos a través de cuentas offshore y usarlos en la compra de propiedades en Lima y Tumbes.

"Se ha probado que, valiéndose de su alto cargo funcional en el Ejecutivo, concertó con representantes de la empresa Odebrecht la adjudicación de la carretera Interoceánica Sur, a cambio de pagos canalizados mediante empresas constituidas en el extranjero y colocados en el sistema financiero con apariencia de legalidad", señala la sentencia.



FALLO SEÑALA QUE RECIBIÓ SOBORNOS DE ODEBRECHT A TRAVÉS DE CUENTAS OFFSHORE.

FISCALÍA PEDÍA 16 AÑOS

El Ministerio Público había solicitado 16 años y 8 meses de prisión contra Alejandro Toledo, además de una reparación civil de S/38 millones a favor del Estado peruano.

También están incluidos en el proceso: Eliane Karp, esposa de Toledo, actualmente prófuga en Israel. Eva Fernenbug, suegra del ex presidente y propietaria formal de las propiedades adquiridas. Y Avraham Dan On, ex jefe de seguridad de Toledo y uno de los operadores clave en la constitución de Ecoteva.

Recibió dinero

Toledo participó en la constitución y uso de empresas offshore en Costa Rica para canalizar dinero proveniente de actos de corrupción. La Fiscalía calculó que alrededor de US$5,1 millones habrían sido lavados de esa manera por Toledo y su entorno, incluyendo a su esposa Eliane Karp.

YA FUE CONDENADO

Esta no es la primera derrota judicial de Alejandro Toledo. En octubre de 2024, el ex mandatario fue condenado a 20 años y 6 meses por colusión y lavado de activos en otro proceso relacionado con los sobornos de Odebrecht por la adjudicación de la carretera Interoceánica Sur.

La nueva condena de 13 años y 4 meses no se acumulará a la anterior. Toledo cumple prisión preventiva en el penal de Barbadillo, en Ate.

BETSSY CHÁVEZ EN LIBERTAD

TC anula su prisión preventiva y sale libre


ANULARON SU PRISIÓN PREVENTIVA.

El Tribunal Constitucional anuló la prisión preventiva que se le impuso a la ex premier Betssy Chávez por el fallido golpe de Estado de Pedro Castillo y ordenó su inmediata excarcelación del Penal Anexo Mujeres de Chorrillos.

La sentencia ordena que el Juzgado Supremo de Investigación Preparatoria emita en el día la resolución de excarcelación de Chávez Chino, la misma que podrá disponer que se dicte comparecencia con restricciones para asegurar su presencia en el juicio por rebelión en su contra.

Eso sí, la ex premier podría tener una nueva pena de prisión preventiva. El fallo dispone que el requerimiento de prolongación que presentó la Fiscalía se vuelva a tramitar, pero ahora con ella en libertad.

El Poder Judicial dictó la prisión preventiva y prolongó la misma contra Betssy Chávez porque, según las pruebas recabadas por el Ministerio Público, intentó fugar a la Embajada de México luego de que fracasara el golpe de Estado de Pedro Castillo.

Al cierre de la edición, Chávez no salía de la sede del penal de Chorrillos. El congresista Roberto Sánchez aseguró que el documento de la excarcelación no llegó a los agentes del INPE, por eso no le abrieron las rejas. Recién saldrá hoy.


"ACÁ TODOS SON GENERALES DESPUÉS DE LA BATALLA", DIJO.

DEFIENDE CONSTRUCCIÓN DE EL FRONTÓN

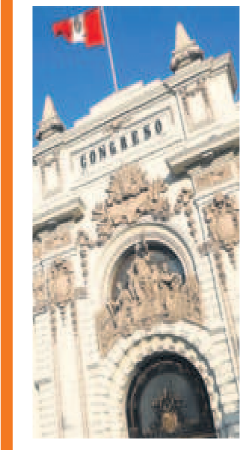
Responde a detractores

Dina Boluarte no se quedó callada ante las críticas que señalan como un gasto innecesario construir el penal en la isla El Frontón.

Especialistas indicaron que con los 500 millones de soles que gastarán, podrían contruir otros penales de máxima seguridad.

"Es fácil criticar, salir en distintos medios de comunicación y decir no se puede. ¿Y qué hicieron cuando eran autoridades, qué solución dieron al problema cuando eran ministros? Ahora todos son generales después de la batalla", expresó.

Aunque la mandataria aseguró que dicho penal, cuando esté terminado albergará a 2.000 reclusos, desde el INPE aseguran que dicha cifra es ajena a la realidad, solo podrán purgar condena 108 reos.



HACKEARON APLICACIÓN.

SEGÚN GOOGLE MAPS

"Palacio de las ratas"

El Congreso de la República fue renombrado en Google Maps como el "Palacio de las ratas", después de que usuarios hackearan dicha aplicación. Ciberpiratas se habrían inmiscuido entre los algoritmos del buscador más famoso del mundo para cambiarle el nombre al Poder Legislativo, como acto de protesta.

LUCHA CONTRA LA EXTORSIÓN EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

Instalarán 16 mil cámaras en buses en Lima y Callao

✚ Permitirán el monitoreo y fiscalización en tiempo real.



MTC INFORMÓ QUE INSTALARÁN CÁMARAS DE VIDEOVIGILANCIA EN 8.000 VEHÍCULOS DE TRANSPORTE URBANO.

Los casos de extorsión contra transportistas se han convertido en una de las principales amenazas para quienes utilizan y trabajan en el transporte público. La seguridad dentro de los buses también se vio afectada por asaltos, robos y agresiones.

Ante este panorama, el MTC dispuso la adquisición de 16 mil cámaras de seguridad que serán instaladas en 8.000 buses de servicio público en Lima y Callao.

La medida, a cargo de la Autoridad de Transporte Urbano (ATU), se ejecutará mediante contratación directa tras la anulación del concurso público que había sido declarado nulo por deficiencias técnicas en abril de este año.

Una vez implementadas, estas cámaras permitirán el monitoreo y fiscalización en tiempo real a través de los centros de gestión de tránsito, con alcance en los 43 distritos de Lima y los siete del Callao. (O.L.)



Cámaras modernas

Las cámaras contarán con estabilización óptica o digital y protección antivandálica, lo que garantizará imágenes claras y un servicio resistente frente a intentos de sabotaje.

EN CORTO

METROPOLITANO LLEGARÁ HASTA SAN BARTOLO

La ampliación del Metropolitano hasta San Bartolo está en los planes de la municipalidad de Lima. Así lo manifestó Lech Espinoza Arteaga, actual representante de Emape, que por ahora se ancarga de la construcción de la Vía Expresa Sur en Lima. El funcionario proyectó que esta extensión permitirá unir la red existente con el corredor antiguo de Pedro Miotta hasta San Bartolo, habilitando una conexión directa entre el centro y balnearios al sur de la ciudad.

ESTADIO SAN GENARO EN CHORRILLOS

Podría ser demolido por el mal estado



EVALÚAN DEMOLER ESTADIO MILLONARIO SIN USO EN CHORRILLOS.

El estadio municipal de San Genaro en Chorrillos, se encuentra al borde de la demolición debido a severas deficiencias estructurales.

Esta obra, que representa una inversión pública superior a los 18 millones de soles, permaneció abandonada por más de una década y actualmente funciona como depósito de vehículos y maquinaria inservible.

Además, no se encontró ninguna factura, concurso público ni expediente que justifique los más de S/18,3 millones invertidos desde 2012 hasta la fecha.

La municipalidad de Chorrillos espera los resultados de un estudio de daños estructurales que definirá el futuro del recinto. (O.L.)

ALCALDE DE LA PUNTA

En contra de El Frontón

La reapertura del penal El Frontón como centro penitenciario se encuentra en el ojo de la tormenta, ya que para algunos expertos es poco viable su reconstrucción y también causó el malestar y una honda preocupación en los vecinos de La Punta, en el Callao.

Debido a esto, el alcalde de La Punta, Ramón Garay, expresó su "más firme oposición" al proyecto de reconstruir el penal El Frontón.

Según el burgomaestre, instalar un penal en la isla significaría un riesgo directo para la seguridad y tranquilidad del distrito.

"Esto nos ha sorprendido y rechazamos la construcción de un penal frente a nuestro distrito (...) El Gobierno ha tomado una decisión apresurada", expresó. (O.L.)

CRITICA RECONSTRUCCIÓN DE PENAL.

TRUMP LE DECLARA LA GUERRA A MADURO

EE.UU. advirtió que habrá más ataques contra cárteles

✚ Secretario de Defensa confirmó que continuarán actividades en mar y aire.

WASHINGTON. El secretario de Defensa de Estados Unidos, Pete Hegseth, advirtió que Washington realizará más operaciones militares contra cárteles de la droga en la región tras el bombardeo efectuado contra una embarcación procedente de Venezuela cargada de estupefacientes.

Hegseth afirmó que las fuerzas estadounidenses cuentan con "activos en el aire, en el mar, en buques", y refirió que la misión es prioritaria para la seguridad nacional.



DICEN QUE HABRÁ NUEVAS OPERACIONES MILITARES CONTRA LOS NARCOS.

"No nos detendremos con este bombardeo. Cualquiera que trafique en esas aguas es un narcoterrorista que hará frente al mismo destino", declaró el jefe del Pentágono.

Según la autoridad, Estados Unidos tenía identificadas a las personas que viajaban a bordo de la embarcación atacada, a quienes vinculó con el Tren de Aragua.

EN CORTO

PETRO CALIFICA DE ASESINATO ATAQUE DE EE.UU.

BOGOTÁ. El presidente colombiano, Gustavo Petro, calificó como "asesinato" el ataque militar de Estados Unidos contra una embarcación que supuestamente transportaba drogas por aguas del Caribe en el que murieron 11 "narcoterroristas" del Tren de Aragua. "Si esto es verdad, es un asesinato en cualquier parte del mundo", dijo Petro en su cuenta oficial de X, acompañado de las imágenes del ataque divulgadas por el secretario de Estado de EE.UU., Marco Rubio.

HORROR EN ECUADOR

Matan a familia dentro de su propia vivienda



NUEVO CRIMEN CONMOCIONA A TODO EL PAÍS.

GUAYAQUIL. Una familia fue asesinada en su vivienda en La Rotaria, en el noroeste de Guayaquil. Las víctimas fueron una pareja de entre 60 y 65 años y su hijo mayor de 25, quienes fueron atacados a balazos dentro de su hogar.

El inmueble presentaba múltiples impactos de bala en la fachada y en la puerta, evidencia del nivel de violencia de los agresores.

Los primeros informes indican que los criminales derribaron la puerta metálica y forzaron el candado de un pasaje peatonal cerrado para ingresar hasta la vivienda.

En la entrada se observaron carteles con frases religiosas, lo que hace presumir que la familia pertenecía a una congregación evangélica.


más emociones
emociones
Toda gran historia, tiene un final involvidable...
Luz de Luna 4
Estreno
Martes 9 de setiembre
Juntémonos +
COMPAÑÍA PERUANA DE RADIODIFUSIÓN S. A RUC: 20100049008

ROSARIO SASIETA

JURA QUE NO SE ALEJÓ DE LÓPEZ POR DINERO

✚ Abogada aclara lo que pasó con empresaria.



¿Pelea por plata? Rosario Sasieta reveló los verdaderos motivos que la llevaron a concluir su patrocinio legal en el caso de Pamela López contra Christian Cueva.

Según explicó la letrada, la decisión se tomó de manera conjunta con la trujillana, así como con el abogado Gino Zamora, quien asumiría el caso tras su salida.

“El 20 de agosto yo converso con Pamela y ya previamente yo había hablado con el doctor Gino Zamora y le dije al doctor Zamora: ‘Doctor, ¿usted estaría de acuerdo en tomar este caso?’, me dijo sí”, refirió.

Sin embargo, Sasieta dejó en claro que su trabajo con la empresaria no respondió a un tema económico, sino a un compromiso personal.

“No hay pleito. Acá, escúchame, discúlpame. Acá no hay billete, porque el ad honorem sale del corazón. Porque ese fue mi compromiso y yo los compromisos los cumplo”, acotó la abogada. (O.L.)

ANDRÉ SILVA

DEFIENDE SU CARRERA

✚ Actor regresa con el León de la cumbia.

André Silva vuelve a la pantalla chica con su personaje de León de la cumbia en la telenovela Luz de Luna 4, que se esntrena este martes 9 de setiembre a las 9:30 de la noche por América TV.

Además, el artista se pronunció sobre los comentarios que circulan en redes sociales respecto a un supuesto favoritismo por parte de su suegra, la conocida productora Michelle Alexander.

“Sé de la capacidad que tengo como actor, tengo que yo estar seguro de lo que soy, independientemente de si soy familia o no soy familia”, expresó. (O.L.)



DESCARTA ALGÚN FAVORITISMO.

CHRISTIAN CUEVA



“SIENTO MUCHO AMOR POR PAMELA”

✚ Aladino se lució junto con Pamela Franco en local barranquino. ✚ No quiso confirmar si le ha pedido la mano a cumbiambera.

Omar Lozano.

¡En primera fila en su show! Tras llegar a Lima para reencontrarse con sus hijos, Christian Cueva decidió tomarse un tiempo para acompañar a su actual pareja Pamela Franco en un concierto íntimo que tuvo junto con Yolanda Medina en un conocido local en Barranco.

El popular Aladino estuvo en primera fila acompañando a la cumbiambera en el show que hizo junto con su ex compañera de Alma Bella y no pudo pasar desapercibido entre el público presente, que se tomó algunas fotos con el deportista.

Incluso, la cumbiambera se tomó unos minutos para bromear a su pareja en el escenario, robándose las risas entre el público asistente.

“Es que ya no es el cervecero (Cueva), porque ahora toma agua nomás dice”, expresó Franco, provocando una sonrisa del propio Cueva.

Tras finalizar el show, tanto Pamela como Christian se retiraron del local sin dar declaraciones sobre los problemas legales que mantiene el volante del Emelec de Ecuador con la madre de sus hijos, Pamela López.

¿LE PIDIÓ LA MANO?

Cueva y Franco se mostraron sorprendidos ante la pregunta de los reporteros sobre una supuesta pedida de mano que le habría hecho el trujillano.

Además, dicha ceremonia habría sido en un conocido restaurante en la Costa Verde hace pocos días.

No obstante, Aladino evitó dar respuesta sobre el tema. “Es amor chicos, es amor”, dijo escuetamente para América Hoy.



“Estoy tranquila y feliz, no me sorprende algunas noticias”.
Pamela Franco.



Se mantiene al margen

Pamela evitó polemizar sobre el proceso legal de su pareja. “No es mi pensión, creo yo que son cosas que se están manejando judicialmente, entonces, yo creo que hay que tener un poquito de respeto en opinar”, puntualizó.

MAGALY MEDINA

PIDE PERDÓN POR AMPAY

✚ Se disculpa con bailarina Angye Zapata tras vincularla con jugador de Alianza.



SE DISCULPÓ CON BAILARINA TRAS VINCULARLA CON JUGADOR.

¡Hizo mea culpa! Magaly Medina sorprendió a los televidentes de su programa tras reconocer un error cometido por su equipo de producción al promocionar un ampay del arquero de Alianza Lima, Ángelo Campos, asegurando que las imágenes correspondían a la modelo Angye Zapata, cuando en realidad no se trataba de ella.

"Tengo que decir y disculparme con la teleaudiencia y con Angye Zapata, porque esas imágenes no correspondían. La persona que aparece en esas imágenes no es ella", expresó la Bocona.

Además, la figura de ATV no dudó en señalar directamente a su propio equipo, por confundir a la bailarina con otra chica.

"Un error garrafal de mis reporteros, de las personas que trabajan junto a mis reporteros y que supervisan o deberían supervisar el trabajo de ellos. Algunos, guiados por su entusiasmo, se dejan arrastrar por él: 'Tengo estas imágenes', y no se dan el trabajo de verificar de quién se trata", acotó muy molesta.

Medidas severas

Magaly confirmó que se tomaron medidas disciplinarias dentro de su equipo para evitar que este tipo de situaciones vuelvan a repetirse.

Con tono autocrítico, también reconoció que, como directora periodística, la responsabilidad final recae en ella.

"La que tiene que dar la cara y la que está pasando la vergüenza inmensa por error de otros soy yo, porque soy la cabeza de este programa", sostuvo. (O.L.)

FLOR POLO

SE ALEJA DE ESCÁNDALOS

Flor Polo Díaz dejó de lado sus problemas legales con Néstor Villanueva e inicia una nueva etapa en su vida, esta vez alejada de los escándalos y enfocada en el rubro inmobiliario.

Actualmente, la hija de Susy Díaz se dedica a la venta de terrenos y a brindar apoyo a familias de escasos recursos en Lima Norte.

"He dejado el lado artístico para incursionar en un megaproyecto de vivienda en el Cono Norte. Soy imagen de la inmobiliaria Percy Rojas y también de la fundación Uniendo Corazones. Son retos que me gusta afrontar para sacar adelante a mis hijos", dijo.



SOLO PIENSA EN TRABAJAR.

La Rojiblanca necesita ganar sus dos últimos partidos para soñar con la clasificación al Mundial.

PERÚ ENFRENTA A URUGUAY EN EL CENTENARIO (6:30 P.M.)

Hasta quemar el último cartucho

Dicen que la esperanza es lo último que se pierde. Y habrá que aferrarse a ese dicho que muchos o casi la mayoría lo ve como imposible. Pero en el fútbol, como en la vida, existen milagros. Y eso es lo que necesita Perú que desde hoy, ante Uruguay desde las 6:30 p.m. en el estadio Centenario, se juega la primera de las posibilidades para tentar el repechaje rumbo al Mundial del 2026.

El equipo dirigido por Ibáñez sabe que la única opción es un triunfo, y luego espera el choque en Lima ante Paraguay para sumar una nueva victoria. De ser así y que los rivales directos como Bolivia y Venezuela caigan en sus presentaciones, Perú podría estar en la posibilidad de agarrar el cupo del repechaje.

Para el choque de hoy, el elenco nacional podría contar con un solo delantero como Luis Ramos, mientras que la pareja de centrales sería Garcés y Abram. Zambrano no sería tomado en cuenta por una lesión.

Pero Uruguay no será una presa fácil. Los charrúas quieren evitarse problemas y saben que una victoria ante Perú los asegura de una vez en el Mundial, por eso el DT Marcelo Bielsa utilizará a los mejores hombres con los que cuenta, pese a algunas bajas.

"SEGUIR EN CARRERA"

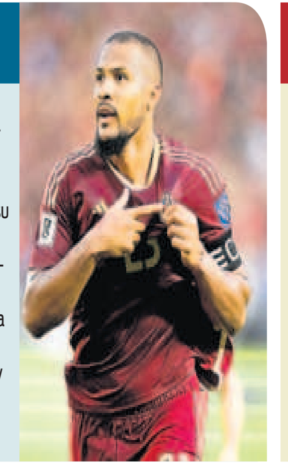
"Uruguay es un seleccionado importante, con nombres fuertes, que juega de forma muy vertical y exige mucho al rival. Pero estamos preparándonos para eso, porque no solo necesitamos hacer un buen partido, sino ganarlo para seguir en carrera. Imaginamos un encuentro de ida y vuelta", dijo sobre el partido de hoy el DT, Óscar Ibáñez.

Ambos se tienen que caer

A Perú solo le interesan dos partidos en la penúltima jornada de las eliminatorias sudamericas. Se trata de los rivales directos: Venezuela y Bolivia.

También hay que estar atentos a lo que puede suceder hoy desde las 6:30 p.m. en Buenos Aires, cuando la selección argentina reciba a su similar de Venezuela en un partido catalogado como la despedida de Messi de las eliminatorias. El DT de la Albiceleste, Lionel Scaloni, mantendrá su equipo con la base campeona del mundo y de América, en tanto Venezuela recurrirá al ímpetu de sus futbolistas que hizo soñar a su país con una clasificación.

En el otro partido, Colombia recibirá a Bolivia desde las 6:30 p.m. y este encuentro puede marcar la clasificación de los cafeteros al Mundial.



"Los muchachos van a dar la vida"

El delantero de Alianza Lima, Paolo Guerrero, expresó su respaldo a la selección peruana en la previa de los duelos por las eliminatorias sudamericanas frente a Uruguay y Paraguay, al tiempo que se refirió a su proceso de recuperación física. "Sé que los muchachos van a dar la vida, van a dejar todo. Estoy convencido de que buscarán los tres puntos y todo el Perú debe hacer fuerza y apoyar a la selección a muerte, independientemente si uno está o no, hay que apoyar", expresó el capitán histórico de la Bicolor.

Sobre el ambiente en torno al equipo, Guerrero fue claro: "Hay mucha gente negativa, pero trato de ser positivo, trato de ser nacionalista y pedirle a la gente, que crea en nuestro Perú y que se puede sacar un resultado positivo en Uruguay".



CHILE YA NO CUENTA CON NINGUNO

Borró a los históricos




HOY LOS CHILENOS VISITAN A BRASIL POR LAS ELIMINATORIAS.

Ex DT crema, Nicolás Córdova, empezó la renovación en la Roja

Nicolás Córdova, el ex técnico de Universitario, quien reemplazó a Ricardo Gareca en la selección de Chile, habló sobre la lista de convocados de la Roja para las últimas fechas de las eliminatorias sudamericanas.

En conferencia de prensa, el ex estratega crema sorprendió al hablar de los jugadores de la Generación Dorada (aquella que ganó dos Copas América) al decir que ninguno de ellos estará en el Mundial 2030.

"Cuando tuvimos la reunión con Felipe Correa y acordamos que iba a ser yo quien iba a dirigir estos meses que quedaban, nosotros tenemos que visualizar el 2030, y siendo totalmente honesto, ninguno de ellos podrá estar en el 2030", manifestó el estratega.

En tanto, al ser consultado sobre por qué no va a considerar más a los jugadores de la Generación Dorada, dijo que le dará minutos a jugadores que van a ser considerados en la próxima Copa América y eliminatorias.

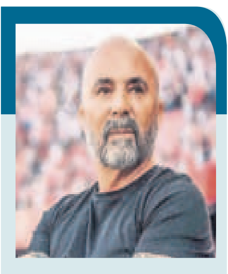
"El próximo evento que tiene la selección es el 2027, la Copa América o las eliminatorias, que aún no se saben si inicia en marzo o en setiembre, nosotros estamos viendo eso", refirió en un inicio.

"De aquí a esa fecha, necesitamos jugar ocho a diez partidos internacionales y tenemos que dar la posibilidad que juegue. Sería irresponsable de mi parte que en estas condiciones ponga jugadores que no van a estar presentes en el futuro. No van a estar presentes en el 2030", complementó.

HOY ANTE BRASIL

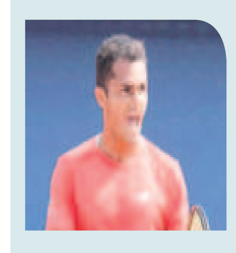
La selección chilena visitará este jueves (7:30 p.m.), por las eliminatorias a Brasil que ya está clasificado a la próxima Copa del Mundo.

El elenco sureño marcha último en la clasificación general e intentará de alguna manera empezar a cambiar la mala imagen que mostró en este proceso.



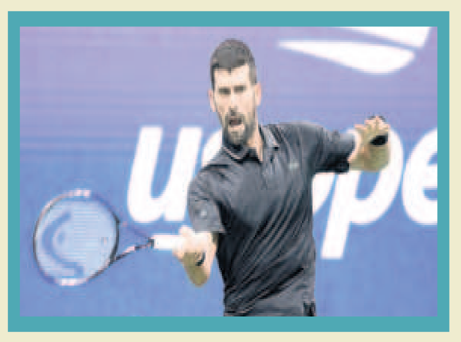
Sampaoli al Mineiro

Jorge Sampaoli asumió el mando del Atlético Mineiro, al que dirigió durante la pandemia del covid-19, ahora con un contrato que lo compromete hasta fines de 2027. Sampaoli, de 65 años, dirigió al albinegro durante la temporada 2020 y, durante su paso por Belo Horizonte, conquistó el Campeonato Mineiro.



Varillas avanza en Mar del Plata

El tenista peruano Juan Pablo Varillas consiguió su clasificación a los cuartos de final del ITF M25 de Mar del Plata, tras imponerse al argentino Carlos Zárate en sets corridos. Varillas, actual 318 del ranking ATP, se llevó la victoria 6-4 y 6-4 en una hora y 37 minutos de juego, sumando así su segundo triunfo en el certamen argentino.



AHORA ENFRENTARÁ A ALCARAZ.

DEL US OPEN

Djokovic en semifinales

El tenista serbio, Novak Djokovic, se instaló en las semifinales del US Open luego de vencer al estadounidense Taylor Fritz 3-1.

Con parciales 6-3, 7-5, 3-6 y 6-4, Djokovic de 38 años, se impuso al número 4 de la ATP después de tres horas y 27 minutos.

En el día de cumpleaños de su hija Tara, el tenista balcánico y dueño de casi todos los récords del deporte blanco, afrontó su 65 instancia de cuartos de final y se regaló el triunfo 397 de torneos Majors, en 80 participaciones en esta clase de certámenes. Además, con este pase a semifinales, igualó las 14 apariciones en esa ronda del estadounidense Jimmy Connors en el Abierto de Estados Unidos.

El próximo partido de Novak Djokovic en el US Open, por el boleto a la final, será contra Carlos Alcaraz, con quien tiene un historial a favor de 5-3.

A DOS MESES DE SU MUERTE

Homenaje a Jota

A dos meses de su lamentable deceso, la selección de Portugal realizó un sentido homenaje a Diogo Jota antes del estreno del cuadro luso en las Clasificatorias europeas.

Tanto el comando técnico como todos los jugadores del combinado nacional, estuvieron presentes en la ceremonia que recordó una vez más al ex delantero que partió el pasado 3 de julio. La Federación Portuguesa de Fútbol, además, develó una escultura de bronce del torso de Diogo Jota.



TERRIBLE PRESENTACIÓN DEL EQUIPO DE ÑOL.

PAKISTÁN DE ÑOL SOLANO RECIBIÓ UNA PALIZA

Le metieron de a ocho

Nolberto Solano, en el pasado mes de julio, recibió la chance de ser el nuevo director técnico de la selección de Pakistán sub-23, aunque su debut no fue el mejor.

Sucede que la selección de Pakistán sub-23, en su primer cotejo oficial con Nolberto Solano como entrenador, cayó de manera estrepitosa 8-1 contra su similar de Irak. El cotejo fue en el marco de la fecha 1 de las eliminatorias a la Copa Asiática de la categoría.

Es más, el también ex jugador de la selección peruana -que formó parte del comando técnico de Ricardo Gareca en la bicolor- fue expulsado por reclamar un penal.

En su momento, el paso de Nolberto Solano a la selección de Pakistán sub-23 generó gran expectativa en la prensa de ese país. "La Federación de Fútbol de Pakistán (PFF) tiene grandes planes para el fútbol en el país y con una población de más de 250 millones, además de todas las comunidades paquistaníes en todo el mundo", sostuvo en su presentación.

ENCUENTRA LAS MEJORES RECETAS DE POSTRES CON EL POPULAR TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA

Prepara un dulcecito el fin de semana: manzanas asadas



APROVECHA LA TEMPORADA DE MANZANAS Y PREPARA DELICIOSOS POSTRES CON **EL POPULAR**.

No te pierdas la oportunidad de completar la colección de láminas de recetas de este recetario exclusivo.

Los postres son los favoritos de grandes y chicos tanto por su variedad como por su dulzura.

Los ingredientes que se pueden usar son diversos como las frutas, con las que se pueden preparar desde tortas hasta pies, helados o simples quequitos, también las puedes hacer al horno y sacarle el máximo provecho.

Una de estas frutas es la manzana, con la que puedes preparar la receta que mañana te trae **el Popular**. Encandila a tu familia con unas manzanas asadas como postre después del almuerzo o para un lonchecito con una bebida caliente en estas tardes de invierno.

FUENTE DE INSPIRACIÓN

El coleccionable **Menú Semanal** no solo te ayudará en la cocina para que no te rompas la cabeza pensando en qué cocinar todos los días de manera rápida, también será una gran herramienta para tu emprendimiento de comida. ¡Ve por tu diario y completa la colección!

Reportero ciudadano

Si quieres reportar un hecho delictivo que viste o del cual eres víctima, mándanos tu denuncia, pruebas o videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000. Este número está disponible siempre y **el Popular** listo para investigar.



La era de los dinosaurios

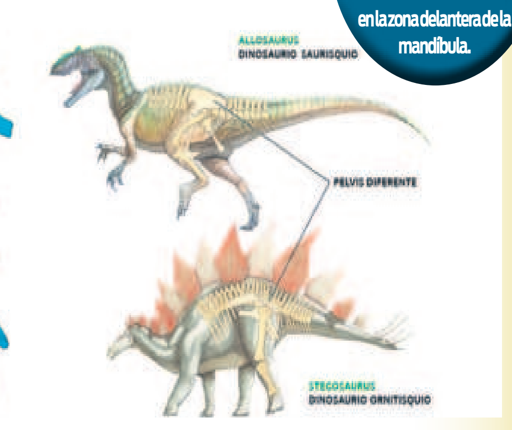
Tipos de dinosaurios

EL DATO
El diplodocus medía hasta 27 metros de largo y se calcula que pesaba 20 toneladas. Los dientes de este dinosaurio se localizaban en la zona delantera de la mandíbula.

Los dinosaurios fueron animales que dominaron la Tierra durante 160 millones de años. Las especies de dinosaurios se clasifican dentro de dos grandes grupos: saurisquios y ornitisquios.

Los saurisquios fueron los que dominaron el planeta Tierra. Podían ser tanto herbívoros como carnívoros y en su mayoría se consideran los antepasados directos de las aves. En su mayoría, estos animales eran bípedos, es decir, caminaban sobre dos patas.

Dentro de este grupo podemos encontrar a populares especies como el Tiranosaurio rex y al Velociraptor. De otro lado, los ornitisquios fueron más dominantes durante el período Cretácico, más cercano a su extinción. Todos eran herbívoros, es decir se alimentaban exclusivamente de plantas. Una de las especies más conocidas fue la del Triceraptos. A excepción de algunos, la mayoría de estos animales gigantes caminaban en cuatro patas.





Ornitisquios y saurisquios: diferencias

La principal diferencia es la estructura de su cadera. Los saurisquios tienen una cadera similar a la de un lagarto y se dividen a su vez en terópodos (carnívoros bípedos) y sauropodomorfos (herbívoros de cuello y colas largas).

Mientras que los ornitisquios tienen una cadera similar a la de un ave y se dividen en anquilosaurios, estegosaurios, ceratopsios, ornitópodos y paquicefalosaurios.

Cuida tu mascota
La castración puede tener impactos en el comportamiento, pero su relación con la ansiedad es variable. Consultar con un veterinario ayudará a comprender cómo estas intervenciones pueden afectarlo.



El dato
Existe evidencia de predisposición genética a la ansiedad en algunos perros.

Lo bueno de
Probióticos Producen compuestos antimicrobianos, compiten con patógenos evitando que estos se adhieran al organismo y mejoran la barrera intestinal.



ESTAR SOLO MUCHAS HORAS O LA POCA SOCIALIZACIÓN INFLUYEN

Conoce las señales de ansiedad en tu perro

Descubre sus síntomas y aprende cómo puedes controlarla. Cuida su salud mental.

Zoraida Peña H.

Los perros también pueden sufrir de ansiedad y, a veces, no nos damos cuenta de ello, por lo que no les brindamos la ayuda necesaria en el momento indicado.

Esto causa alteraciones en su comportamiento y dificulta la interacción con otros humanos y otros animales.

DEBES OBSERVARLO

A continuación, te compartimos algunas señales a las que debes estar atento.

Causas de la ansiedad en tu mascota. Algunos causantes de la ansiedad en tu perro son falta de socialización, ansiedad por separación, soledad, miedo a los ruidos, cambios radicales y falta de ejercicio.

Señales de alerta. Una de las señales más notorias es que tu perro se aleja de otras personas o animales, es su forma de comunicarte que se siente incómodo. También puede jadear o babear en exceso o lucir una expresión de miedo con la mandíbula tensionada. Algunas mascotas incluso se tornan agresivas.

Para controlar la ansiedad. No lo dejes muchas horas en soledad. Si tienes que salir a trabajar o estudiar, deja juguetes a su alcance.

Establece una rutina de paseos y asegúrate de agotar toda su energía.

Es importante que reciba distintos estímulos y que tenga relaciones con otros perros.


EXISTEN FEROMONAS TRANQUILIZANTES QUE LE PUEDEN AYUDAR A REDUCIR EL ESTRÉS.

Mundo animal

Dr. Rodrigo Rondón (*)

EL CLIMA INESTABLE Y MI MASCOTA

En los últimos días hemos podido notar que hay días con sol y otros con mucho frío, esto afecta a nuestras mascotas. El aumento de la temperatura ambiental incrementa los riesgos de diferentes patologías, pero en este momento y por la latitud de nuestro país contamos con temperaturas bajas o muy bajas, podemos mitigarlo poniéndole ropa. Frente a este panorama, la prevención es esencial: mantener una adecuada hidratación, evitar la exposición al frío en horas críticas (muy temprano o muy tarde o cuando esté lloviendo), reforzar el control antiparasitario y acudir regularmente al veterinario ayudan a proteger a las mascotas y garantizan su bienestar.

*Médico veterinario de la Clínica Veterinaria Rondón

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Salpicón amazónico

INGREDIENTES

- 400 gr. de carne de pollo.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- 1/2 kg. de zanahoria.
- 2 choclos desgranados.
- 6 hojas de lechuga.
- 1/2 taza de vainitas picadas.
- 3 ajíes dulces.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- Jugo de media naranja.
- Jugo de media toronja.
- Un plátano de la isla.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Sancochar todas las verduras a excepción de la lechuga y los ajíes. También sancochar la carne de pollo, luego deshilacharla. En una sartén con un chorro de aceite y a fuego bajo, freír ajo molido, agregar choclo, vainitas, ajíes en cuadritos, lechuga cortada en tiras, papas y zanahoria cortadas en cubitos y pollo deshilachado, saltear todo y condimentar con sal y pimienta, luego verter los jugos de toronja y naranja y mezclar bien. Servir con arroz y plátano frito.

Secreto del chef
Puedes variar con las verduras que desees y el aliño también. En vez de cítricos puedes usar mayonesa.

TIPS

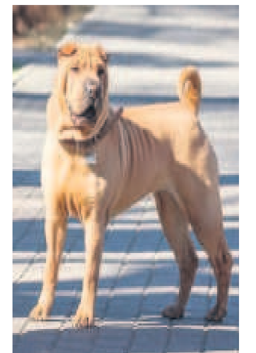
1 SEÑALES DE UN PERRO CON FRÍO

No para de temblar. Aunque los temblores pueden tener otra causa, también son un signo clave de que tu compañero está pasando frío. Respira de forma calmada y lenta. Realiza movimientos pausados y lentos. El frío hace que los músculos se pongan rígidos.



2 CARACTERÍSTICAS DEL PERRO SHAR PEI

El perro shar pei es un animal afable que se sentirá muy unido a ti. Tanto que, si pasas mucho tiempo fuera de casa, incluso su carácter puede llegar a resentirse. Tranquilo, respetuoso e inteligente, reúne excelentes aptitudes para ejercer de perro guardián. Es una excelente compañía para la gente que vive en la ciudad.



3 LOS GATOS TAMBIÉN LLORAN

Los gatos también tienen esta capacidad, se emocionan, ya sea por felicidad o por tristeza, y su cuerpo activa ciertos mecanismos. Tienen maneras de expresarlo, aunque no mediante lágrimas. Lloran de otra manera, transmitiendo quejas y llantos a través de sus maullidos. Esa es su manera de expresarse y comunicarse.



Gaturro



Las Diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 10 diferencias entre ellos.

chiste

Vuelos suspendidos
Mi vecina se enojó solo porque la vi con la escoba en la mano, y le dije que los vuelos están suspendidos hasta finales de diciembre.

acertijo

Dimensiones del nuevo envase
Enunciado: cambias una etiqueta cuadrada de detergente de 25 cm de lado por una circular con el mismo área. ¿Cuál es el radio?

Soluciones de ayer

MONUMEN
AIMLAST
LRACEPA
IRASTIL
CAASIA
LO AMPARO VIT
PEP BERNA
PONUG RDUF
ERTSUL AEDR
SOEA MTREA
OJ HRDORABTIOS
UDIEDANIELA
GIANTUL
HOZARAL
LAROCA
JACKMAN

U	B	G	S	Z	O	H	P	D	W	J	A	Y	L	F	K	C	N	X	V	M	I	Q	T
S	E	C	J	E	G	P	M	R	X	Q	B	F	K	L	Z	N	E	T	V	W	A	D	H
U	O	Y	S	C	D	Z	A	I	J	B	L	S	Y	K	P	C	W	S	X	R	A	M	A
E	H	M	F	O	U	A	A	C	T	I	V	I	D	A	D	I	C	A	A	X	W	O	L
S	N	G	U	N	V	D	D	A	I	R	E	I	N	E	G	N	I	N	C	R	Y	T	A
K	B	G	F	O	N	P	H	E	S	X	T	M	A	G	E	A	U	E	I	Q	O	S	P
T	K	S	L	C	S	D	J	C	M	E	Y	I	N	N	L	D	R	A	N	M	I	O	E
E	X	N	O	I	A	A	B	A	W	R	G	F	O	X	E	U	Q	M	A	P	O	T	I
R	F	O	A	M	N	S	C	L	C	O	E	I	K	J	C	A	M	I	C	G	L	I	X
M	F	I	S	I	I	Y	V	I	L	I	C	F	R	B	T	G	K	E	E	T	E	B	A
O	K	C	M	E	T	L	S	O	N	I	M	A	N	W	R	L	C	N	M	M	P	M	I
D	X	A	U	N	A	J	I	R	R	A	Y	I	Z	E	O	O	H	T	O	O	G	A	G
I	H	L	Q	T	R	B	E	A	C	P	C	X	U	E	M	M	F	O	R	N	G	T	O
N	K	B	F	O	I	W	P	I	Q	B	A	E	D	Q	A	E	S	H	T	L	I	R	L
A	U	O	D	S	A	A	L	G	E	M	A	A	M	P	G	R	A	V	C	X	A	R	O
M	J	P	U	T	O	U	N	S	D	L	F	M	V	L	N	A	M	D	E	W	Z	X	I
I	A	K	R	G	A	L	V	A	L	I	Q	H	O	A	E	C	B	B	L	N	G	M	B
C	T	K	D	R	F	U	D	O	C	N	W	R	Y	N	T	I	I	G	E	B	S	Q	O
A	H	M	D	Z	L	E	R	O	U	A	G	Z	J	W	I	O	E	A	O	P	D	X	R
M	B	I	L	Q	I	R	S	N	V	H	C	F	J	I	S	N	N	Y	E	B	K	P	C
O	H	G	U	C	A	R	E	X	Q	V	D	W	L	K	M	E	T	J	V	R	O	F	I
I	A	D	O	S	B	C	M	Y	A	C	I	S	I	F	O	S	E	D	R	P	E	K	M
E	J	S	E	M	A	T	E	M	A	T	I	C	A	W	F	X	S	N	H	E	P	O	R
C	J	D	G	U	W	I	H	U	M	A	N	A	M	O	F	X	L	Z	B	U	E	X	S

2	9	6	1	3	8	7	4	5
5	4	1	2	7	9	8	6	3
3	7	8	6	5	4	9	2	1
4	3	2	9	6	1	5	7	8
6	8	9	7	4	5	3	1	2
7	1	5	8	2	3	4	9	6
9	5	7	3	1	6	2	8	4
1	2	4	5	8	7	6	3	9
8	6	3	4	9	2	1	5	7

El acertijo: Siete partes.
Explicación: la fórmula es n(n+1)/2+1. Para 3 cortes: 3x4/2+1 = 7 partes.

¿Quién lo dijo?:
James Dewey Watson.

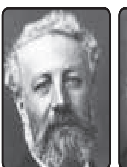
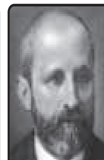
Sudoku

4		6			2			5
		5	9		3	4	7	
9					7			8
7		1		2	5	6		
6					8			3
	3				4	7	5	
		2			1	8		9
1	8			3			4	
		9	2		6		1	

¿Quién lo dijo?

"La ciencia se compone de errores, que a su vez, son los pasos hacia la verdad."

Julio Verne
Friedrich Miescher
Charles Darwin


A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

O	Y	N	C	A	L	O	R	D	J	S	O	L	A	R	S	T	X	V	P	R	L	H	E
Z	I	P	Q	L	J	I	S	A	E	B	U	M	C	K	N	O	F	V	A	P	Z	H	X
R	Y	W	D	P	Y	S	M	A	T	E	R	I	A	L	E	S	C	M	T	R	K	M	O
N	I	B	H	R	X	G	B	S	P	L	J	D	K	V	I	Q	A	N	M	O	Y	E	R
H	Z	E	A	C	U	M	O	V	I	M	I	E	N	T	O	W	N	R	A	C	O	S	O
J	T	D	E	N	E	R	G	I	A	O	Y	K	S	P	V	N	H	Q	D	E	D	T	T
E	C	X	U	Z	A	J	L	T	E	M	P	E	R	A	T	U	R	A	S	S	A	U	I
J	N	X	D	O	A	Z	F	L	U	I	D	O	S	L	I	M	A	D	T	O	T	D	K
H	Q	F	Y	C	E	I	C	I	F	R	E	P	U	S	V	E	G	U	M	S	L	I	B
L	D	F	V	A	S	R	Q	O	T	S	N	L	N	C	A	I	H	A	S	L	U	A	Z
A	P	V	D	G	T	I	B	R	M	F	U	I	C	O	W	C	I	J	Q	P	S	Z	R
I	T	X	Q	I	N	V	S	O	F	G	H	P	N	E	I	F	I	W	Y	S	E	M	U
C	S	R	J	O	A	K	G	T	E	I	D	A	E	Z	A	C	L	S	V	E	R	Y	P
A	T	A	V	I	T	M	P	O	E	H	B	W	U	R	K	A	A	X	I	J	N	R	E
P	D	M	O	V	U	B	G	M	K	M	E	X	G	A	I	H	N	I	P	F	F	C	I
S	Q	R	W	B	R	R	K	M	R	J	I	O	A	D	Y	O	O	E	D	L	I	O	W
E	G	O	C	U	A	E	B	S	Z	W	E	C	O	H	P	J	R	C	U	A	D	N	K
Y	T	F	Q	F	L	N	I	U	L	G	I	W	A	O	J	H	Y	E	R	X	R	J	Q
D	F	C	I	N	S	F	L	U	J	O	S	Y	A	I	K	C	U	M	S	T	R	U	N
H	O	C	Z	O	T	N	E	I	M	I	C	O	N	O	C	S	G	H	T	C	X	N	O
J	O	D	Q	M	U	K	W	F	B	Y	E	S	T	R	A	T	O	S	P	E	V	T	U
C	S	M	D	Q	G	Z	O	R	O	I	R	E	T	N	I	G	Q	X	T	U	E	O	H
E	R	T	S	E	R	R	E	T	N	P	Y	W	C	I	B	E	S	P	A	C	I	O	H
Z	T	S	Y	G	R	Q	W	O	A	J	N	K	X	E	C	P	L	M	B	C	W	I	O

GEOGRAFÍA FÍSICA

- CALOR
- CONJUNTO
- CONOCIMIENTO
- ENERGÍA
- ESPACIAL
- ESPACIO
- ESTRATOS
- ESTUDIA
- FÍSICA
- FLUIDOS
- FLUJOS
- FORMA
- GEOGRAFÍA
- GEOGRÁFICO
- INTERIOR
- MATERIALES
- MOVIMIENTO
- NATURAL
- PROCESOS
- RADIACIÓN
- RAMA
- RESULTADO
- SISTÉMICA
- SOLAR
- SUPERFICIE
- SUPERIORES
- TEMPERATURAS
- TERRESTRE

Consultorio sentimental

Quiero separarme de mi esposo

MARIANA (42). Doctora Cora, le escribo porque mi relación con mi esposo llegó a un punto crítico. Tenemos cuatro hijos y él sigue comportándose como si fuera un veinteañero.

Los fines de semana sale con sus amigos a tomar y a divertirse a discotecas, mientras yo me quedo en casa con todas las responsabilidades. Le he hablado para que me ayude en la crianza de los chicos, pero a él poco le importa eso.

Le he planteado separarnos porque si él no asume su responsabilidad, de nada me sirve tenerlo a mi lado por mucho que nos querramos. Me dice que seguro le pido la separación porque tengo otro. Usted, qué me aconseja.



RESPUESTA

Querida Mariana, por lo visto, la situación ha llegado demasiado lejos. El comportamiento de tu marido deja mucho que desear y entiendo cómo te sientes por asumir sola toda la responsabilidad de la casa. No obstante, agota toda las posibilidades de diálogo para ver si enmienda rumbos. Todo está en tus manos.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Queda atrás ese estado de apatía y nostalgia que no te permitía avanzar. Hoy recuperas los ánimos y el deseo por conseguir más objetivos. Todas tus actividades las desarrollarás con eficiencia.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Una amistad intervendrá en esa situación que te resulta engorrosa y complicada de resolver. Hoy recuperas el orden y el buen manejo de tus funciones. En el amor, surgirá una reconciliación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Tomas la decisión de romper radicalmente con una actividad laboral que te generaba estrés y tensión. Liberarte te permitirá contemplar nuevas alternativas para tu crecimiento profesional.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No seas tan duro contigo mismo. Te hace daño juzgarte en exceso, si de por medio no buscas las soluciones. Sal de ese estado subjetivo y hallarás respuestas más rápido de lo que imaginas.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Un compañero cometerá un error a la hora de ejecutar sus funciones. Es posible que las consecuencias afecten parte de tu gestión. Tómalo con calma y plantea soluciones, solo así lo resolverás.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Estás muy cerca de culminar esa labor que tantas tensiones y malas noches te costó. Tu imagen profesional se verá beneficiada por tu eficiencia. En el amor, no evadas los problemas, dialoga.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Estarías desconfiando de la administración que un familiar hace sobre un dinero que le encargaste. Sé diplomático a la hora de solicitar cuentas y evitarás que malinterprete tu solicitud.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Esa persona quiere llegar a un acuerdo contigo, pero estarías actuando de una manera impositiva, lo que podría dificultar el negociar y llegar a una conciliación. Calma tu carácter y escucha.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Luego de haberse dicho tantas cosas duras, entras en un estado de reflexión donde tomarás conciencia de tus errores. Por la noche, buscarás a esa persona que amas para pedirle disculpas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Acabas de resolver problemas con tu pareja. No es el momento para enfrentarla y menos si es por asuntos de poca importancia. Una nueva pelea podría arrastrarlos a mayores consecuencias.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Aunque pretendes enseñar con disciplina y dureza, es posible que estés exagerando en alguna de tus posturas y eso afecte emocionalmente a alguien que quieres mucho. Evalúa tu proceder.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
El resentimiento te hace actuar de una manera irascible y punzante. Hoy esa persona se dará cuenta de los motivos y te buscará para pedirte disculpas. Acéptalas, luego volverá la calma a tu alrededor.



ANTIGUA MONEGA GRIEGA
ZAIRE… UNAI…
ESCANDIO
…ALEX FERGUSON
VEGETACION EN LOS DESIERTOS
SE DESPLOMA
SAMARIO
COMINUDAD ECONOMICA EUROPEA
CROMO
RIO DE SIBERIA
SEÑORA (ABREV.)
UNO DE LOS 3 CHIFLADOS
…CARLOS OBLITAS
NOMBRE MASCULINO
SI (INGL.)
HIJOS DEL HIJO
NOR-ESTE
MINERAL EN POLVO
CIFRA SIN VALOR
ORO
LITRO
6 (ROM.)
ALIANZA LIMA
LATINA
LUNES O MARTES
ADVERSARIO
ESPESO, COMPACTO
ACEITE (INGL.)
INFUSION
DIOS ENTRE LOS INCAS
TITANIO
GRAN RIO DE AFRICA
ESTILO MUSICAL
ANTES DEL MEDIODIA
OCEANO
…VICTORIA …MOLINA
ESCUCHE
CORROE
FUEGO
OCEANO (INGL.)
NEON
MARIONETA DE TV
TUBERCULOSIS
3 Y 7 DEL ABECE
REY (FRANC.)
DIOSA DE LA AURORA
DIRECTOR EJECUTIVO
AMNISTIA. INTERNAC.
SODIO
PARTE DE LA QUILLA
TODAVIA
CESIO
PAPA… (NAVIDAD)
SUCESIVAS
HIJO DE NOE

LA ÚLTIMA

■ **PARÍS.** Tras ocho años de trabajo, un jubilado metalista en Francia construyó una réplica de 31 metros de la Torre Eiffel, basada en planos originales de Gustave Eiffel. La comunidad celebró el montaje final.



Curiosa carrera de bueyes en Alemania

■ **HAUNSHOFEN.** En el sur de Alemania, se celebró la décima edición de la tradicional Carrera de Bueyes en Haunshofen, Baviera, atrayendo a locales y turistas por igual.

Este evento único reunió a miles de espectadores que disfrutaron de la destreza de los participantes montando bueyes en un recorrido de 180 metros, demostrando habilidades y coordinación.

La competencia destaca por su ambiente festivo y la activa participación de la comunidad local, manteniendo viva una tradición centenaria.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆2818677 936098953 @perezalbela

Uñas frágiles: señales que el cuerpo nos envía

Cuando las uñas se quiebran con facilidad, no se trata solo de una cuestión estética. En realidad, pueden estar revelando un desequilibrio interno, muchas veces relacionado con la nutrición o el entorno.

Existen también factores externos que contribuyen al deterioro de las uñas: manicuras agresivas, productos químicos en esmaltes y quitaesmaltes, detergentes sin protección, así como el hábito de morderse las uñas o las cutículas, que genera un trauma repetido.

Las uñas frágiles pueden ser reflejo de:

- Hipotiroidismo leve: cuando la función tiroidea está por debajo de lo óptimo, las uñas tienden a volverse más delgadas y quebradizas.
- Déficit de hierro o anemia ferropénica: puede manifestarse en uñas cóncavas o con estrías longitudinales.
- Problemas digestivos: como hipoclorhidria o mala absorción intestinal, que dificultan el aprovechamiento de minerales esenciales.
- Cambios hormonales: durante la menopausia o el posparto, la caída de estrógenos puede alterar la producción de queratina.

Una estrategia útil es proteger las manos durante las actividades domésticas. Además, conviene lavar las manos con agua fría en vez de caliente, y cortar las uñas después del baño, momento en que están más blandas y fáciles de manejar.

Desde adentro, una alimentación rica en vegetales, cereales integrales y algas fortalece las uñas al aportar sílice, zinc y vitaminas antioxidantes. Las infusiones de cola de caballo, consumidas con frecuencia, ofrecen un refuerzo natural de silicio, mineral indispensable para la regeneración de tejidos. Por otro lado, el aceite de almendras aplicado sobre las uñas nutre y fortalece su superficie.

Sumar a la rutina diaria consumo de magnesio y zinc en la mañana y en la noche, contribuye a restaurar la firmeza desde lo más profundo.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV